

個人種目単元における苦手な子どもへのみとりと支援

～学習課題の設定と場や教具の工夫によって～

則藤 一起

個人種目では、一人一人が各運動に取り組みやすく、誰かの動きによって自分の動きが左右されるということはない。しかし、友だちと自分との運動を比べやすくなり「できる・できない」がはっきりする。特に高学年になると、今までの運動の経験の差がより顕著に現れ、苦手意識をもっている子どもは“どうせできないし”と、運動への意欲が低いままとなってしまう。この1年間で、課題の設定と場や教具などの工夫により、どの子どもも自分の目標に向かって運動に取り組み、身体を動かすことを好きになってほしいと思い取り組んだ。5年生の走り高跳びと投の運動、跳び箱運動の3実践を通して、運動の苦手な子ども4人が、身体を動かすことに対して好意的になった。

キーワード：運動が苦手、高学年体育、学習課題、場の工夫、DIY

1. 研究の目的

豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成するためには、「できるようになりたい」と運動に取り組む続ける「探究力」と、どうすればできるようになったかをふり返ったり、どうすればできるようになるかを考えたりする「省察性」を身に付けさせる必要がある。

個人種目単元において、子どもたちは一人一人がそれぞれの目標に向かって運動をしていく。しかし、課題や場などが適切に設定されていなければ、目標を達成できず、活動が停滞してしまう。特に高学年になると、今までの運動の経験の差がより顕著に表れ、苦手な子どもは苦手なまま単元を終えてしまうこともある。そこで、これらの子どもへのみとりと支援を適切に行うことで、運動に親しむようになるのではないかと考え、研究に取り組んだ。

2. 研究仮説

学習課題の設定と場や教具の工夫を適切に行うことで、運動の苦手な子どもがそれらの運動を行いやすくなり、好きになるだろう。

と仮説を立て、取り組むこととした。苦手意識が軽減された子どもたちは、それらの運動を好きになり、次もやってみよう、他の運動もやってみようという意欲につながるのではないかと考えた。

3. 研究内容・方法

研究の中心に「生き生きと動いて学ぶ」ことを据えて授業づくりに取り組んだ。特に、運動が苦手な子どもへのみとりと支援の工夫により、クラス全体の子ども意欲が高まると考えた。単元は、走り高跳び、投

の運動、跳び箱運動の3つについてであり、柱として、以下の2点を重点的に取り組み、運動の苦手な4人の子どもの変容を追う。

3. 1. 学習課題の設定

単元初めの子どもたちの思いから、どんな問いをもっているのかを探り、1時間ごとの課題を設定する。解決に時間がかかるときには、柔軟に変更するようにする。単元のゴールを見据え、子どもたちが課題の解決に向けて生き生きと動き、記録に挑戦したり様々な動きを身に付けたりしていけるようにする。

3. 2. 場や教具などの工夫

友だちとかかわり合って記録に挑戦したり、様々な動きを身に付けたりしていくためには、場や教具などの工夫が欠かせない。3つの個人種目単元において、一人一人が考えて運動ができるようにしていく。

3. 2. 1. 走り高跳び

ア. 5BHJS指数を設定する

HJS指数は、

$$\frac{(\text{跳躍高} - 1/2 \text{ 身長})}{\text{垂直跳び}} \times 100$$

であり、それぞれの身長と垂直跳びに応じた数値が目標値となる。クラスの実態を考え、1/2では100点に到達する子どもが少なく感じたので、5/11とし、

$$\frac{(\text{跳躍高} - 5/11 \text{ 身長})}{\text{垂直跳び}} \times 100$$

を『5BHJS指数』とした。

イ. 準備運動や活動での教具を工夫する

- ①上に跳ぶ意識をもつように上から目標を垂らす。
- ②左右の足を思い切り振り上げられるように、板を2枚用意する。
- ③怖さや痛さを軽減するために、バーには紐を用い、おもりにペットボトルを使用する。

④踏み切り位置が分かりやすいように踏み切り板を使用するが、既存のものでは大きいので作成する。

3. 2. 2. 投の運動

ア. 的を工夫する

①当たっても何度も投げられるように、的抜きを用意する。その際、当たったことが音で分かりやすいように紙を垂らす。

②スピードガンを用意し、数値が分かるようにする。

イ. ボールを工夫する

ある程度の重さがある投げやすいティーボール（9インチ）を用意する。

3. 2. 3. 跳び箱運動

ア. 場を工夫する

お互いの跳び越し方が見やすいように跳び箱の置き方を円形にする。また、安心できるように様々な高さの跳び箱を置く。

イ. より高く跳び越せる工夫をする

腰の位置が自然と高くなるように、クッションを跳び箱の上に置いたり、足が高く上がるように、スポンジバーを用意したりする。

4. 授業の実践

4. 1. 走り高跳び～目指せ！High Jumper～

単元を通して「どうすれば身体を上を持ち上げられるのか」を問い続けた。準備運動では、以下の4つの場を準備した（図1）。

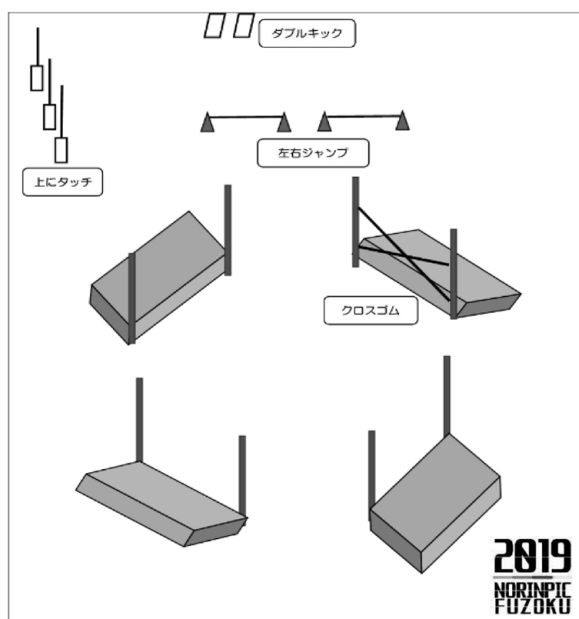


図1 走り高跳びの場

①上方へのジャンプをイメージするために上から目標を垂らした場（上にタッチ）

②両足を素早く引き上げるために2枚の板を左右の足で交互に蹴る場（ダブルキック）（図2）

③バランスをとるために左右どちらからも連続で跳び越せる場（左右ジャンプ）

④両足を高く上げるためにゴムをクロスに張った場（クロスゴム）



図2 両足を素早く上に振り上げるぞ

課題の流れは、学習過程と子どもの振り返りとを擦り合わせて、運動経過逆行型で設定した。

（第1時）5Bバーを跳び越してみよう

●ななめから跳ぶ方がいいぞ。

●踏み切りはギリギリがいい。

●足（ふり上げ足）を高く上げないと引っかかるな。

（第2時）助走の方向を見つけよう

（第3時）踏み切り方を考えよう

（第4時）助走の仕方を考えよう

（第5時）体を一番上に持ち上げよう

（第6時）NORINPIC FUOKU 2019 で記録を伸ばそう

第4時は、助走の仕方が課題であり、助走距離を考えさせた。しかし単元初めからあまり助走距離をとらないようにと考え、マットを外側に配置し（図1）、内側から外向きに助走して跳び越すように場を設定していた。そのせいもあって、約7歩以下で跳ぶ子どもが多かった。「助走は長い方がいいの？」という子どもの単元初めの問いを解決するために“速さや距離は大事か”と考えさせたかったが、ほとんどの子どもが、「速すぎても遅すぎてもあかん」と発言していた。実際に活動し取り組ませることが大事だと考えたが、活動を始めると、歩数だけではなく歩幅についても考え始め、考えることが多岐にわたってしまい、焦点化できなかった。学習カードに書いてあった『助走は跳ぶ時にふんばる力をためるものなので、跳びにくい時に変えればいい。』とあったことが全てだった。



図3 7歩で踏み切るぞ

しかし、子どもたちは「どんな風に助走を走るのか？」について考え、試行錯誤し、活動に取り組んだ(図3)。マーカーを用意していたので、それぞれがおおよその見当をつけて助走開始位置にマーカーを置いた。課題解決のために、今まで以上に長く走る子どももいたが、走ってみて「やっぱりだめだな」「今までの距離がちょうど良かった」と感じていた。

最後に「助走で大事なことは跳ぶことにつなげることで歩幅が大きくなってしまえば踏み切りにつながらない」という発言があった。これは、助走というよりも踏み切り手前の3歩のことである。今回、踏み切り手前の動作と助走を合わせて考えさせていた。最後の3歩につなげるために助走を行うのである。踏み切り方とは、「最後の一步にどのように入るのか」ということを押さえておらず、子どもにもややこしくしてしまった。教材をより研究し、解釈しておく必要があった。

表1 運動が苦手な4人の子どもの記録

	5BHJS指数(cm)	最終記録(cm)
のん(女)	89	100
そう(男)	93	100
わか(女)	87	85
えま(女)	111	105

表2 走り高跳び単元最後の4人の思い

のん(女)
100跳べた！あおちゃんとことちゃんに申し訳ないけど、どんどん成長した。横とか、長さ、速さなどを話し合ったから。あおちゃんとことちゃんの跳び方がきれいだった。
そう(男)
今日は跳べなかった。足を上げて上を見るのが大事。
わか(女)
みんなが私を応援してくれたので、最後に85cmが跳べた。くやしかったのは、HJS指数まで後2cm。6年生で跳びたい。

えま(女)

4年では70cmだったけど、105ぐらい跳べた。かんちゃんがずっと助走や歩幅、ダブルキックなど教えてくれた。

4. 2. 投の運動～力の限り スロー×スロー～

遠くに力一杯投げようとするとき、軸足と違う方の足は前に出され、身体はひねられ、腕は思い切りしなる。しかし子どもを見ていると、足が揃ったまま、身体は前を向いたまま、ひじを前に出してボールを投げるなど、身体全体を使って投げられていないように感じた。本来、中学年までに身に付けておきたい投げ方であるが、できていない子どもが多い。

場としては、力強く投げる場を3つ、狙って投げる場を2つ、計5つの場を用意した(図4、図5)。単元を通して「どんな風にすると、遠くまで投げられるの？」を問い続け、投げ方について考えさせた。

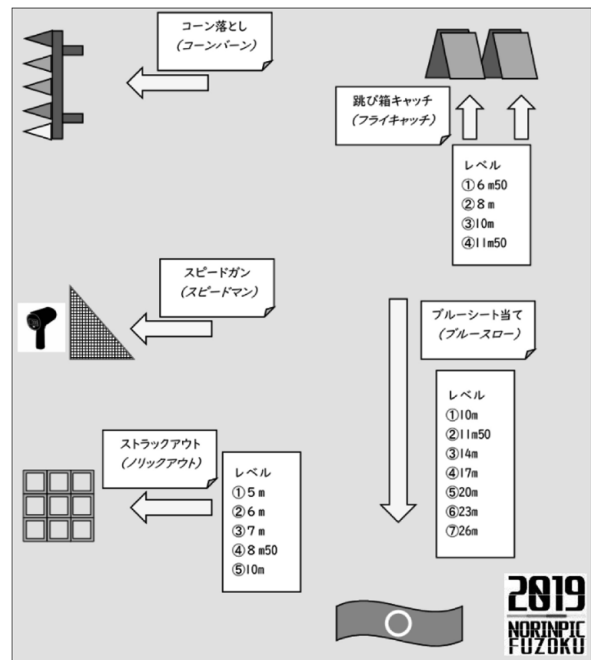


図4 投の運動の場



図5 ノリックアウトの穴を狙って

課題の流れは、次のように投げ方を中心に設定した。

(第1時) 5つの場で投げてみよう

(第2時) 身体をひねって投げてみよう

(第3時) 投げるときに、ひじを上から出そう

(第4時) 左手を前に出して真っ直ぐに投げてみよう

(第5時) コントロールをよくする投げ方を考えて投げてみよう

(第6時) NORINPIC FUOKU 2019 で高得点をめざそう

全員が楽しみながら、投げるコツについて考え、活動することができた。もともと投げるのが上手だった子どもも、“より遠くへ”“より速く”と思いつき投げていた。苦手だった子どもも、自分に合ったところから投げることができており、レベルが上がったときは、とてもうれしそうであった。そして、友だちの発表をもとに自分なりに身体の動かし方を考えることができていた(左足を前に出す、ひじを上から出す、左足のつま先を前に向かせる、肩をすばやく回す、にぎり方を強くするなど)。また、ソフトボール投げの単元後の映像より、踏み出し足をドンと力強く出そうと重心が下がっていたり、投げる手が思い切り振れていたりと、ダイナミックな投げ方になっていた(図6)。



図6 腕をムチのように

表3 4人の子どものソフトボール投げの記録

	単元前(m)	単元後(m)
のん(女)	10	12
そう(男)	20	18
わか(女)	13	15
えま(女)	17	22

表4 投の運動単元最後の4人の思い

のん(女)
いろんな人に教えてもらったり、いろんな投げ方を見たりとても楽しかった。ブルースローとノリックアウトが楽しかった。
そう(男)
ソフトボールが全く跳ばずに悲しかった。もっと遠くに投げたかった。

わか(女)

フライキャッチでは真ん中をねらえてよかった。一番うれしかったのは、ノリックアウトで6点入ったこと。跳び箱も精一杯していきたい。

えま(女)

ひじとつま先を意識した。つま先は投げる方向に向ける。ひじはななめ45度を意識した。

4. 3. 跳び箱運動～目指せ！ビッグエアー～

子どもたちは高さへの欲求があるだろうが、オリンピックの映像を見せたり、手の着き方・突き放し方を意識させたりすることで、様々な跳び越し方を考えさせていった。高さに目を向けるのではなく、「大きく跳び越すこと」をめざすことにより、跳び箱運動が苦手な子どもも“自分に合った跳び箱の高さでいいんだ”と安心できると考えた(図7)。

また、跳び箱運動に対して、苦手意識をもっている子どもが多かったので、自由度の高い“横跳び越しのひねり”から入ることにした。ここで手の着き方・突き放し方に視点を置くことにより、体幹を意識してひねって跳び越すと考えた。単元を通して「どうすれば大きく跳び越すことができるのか」を問い続けた。

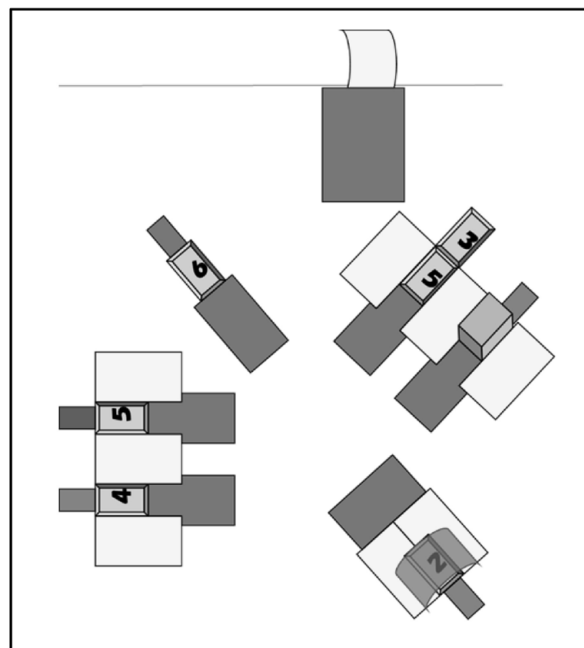


図7 跳び箱運動の場

課題の流れは、常に手の着き方と突き放し方に着目させながら設定した。

(第1時) 横跳び越しで身体をひねってみよう

(第2時) 横跳び越しでもっと足を上げて跳び越してみよう

(第3時) 台上前転にチャレンジしよう

(第4時) 足を伸ばして回ってみよう(大きな台上前転)

(第5時) かかえ込み跳びですばやく手を突き放してみよう

(第6時) かかえ込み跳びで手よりも前に足を出してみよう

(第7時) NORINPIC FUOKU 2019 で大きく跳び越そう



図8 横跳び越し270° (トゥーセブンティー)

横跳び越しのひねりでは、90° ひねる子どもから270° ひねる子どもまで、自分の身体と対話しながら取り組み、手の着き方を互いに見合い、伝え合い、楽しんだ(図8)。この楽しい思いのまま、跳び箱運動が苦手だと言っていた子どもも意欲的に取り組み、開脚跳びのポイントを理解し、跳び越せるようになった(図9)。



図9 クッションに当たらないように～大きな開脚跳びへ～

第5時には、かかえ込み跳びにチャレンジした。前時の終わりに少し取り組み、着手時の姿勢は“肩が前に出ていること”に気付いていたので、課題は肩を前に出すために「手をすばやく突き放す」とした(図10)。これは肩だけを意識しても手がすばやく突き放せない足が引っかかってしまうからであり、どのように手を突き放せばいいのかタイミングを考えて取り組ませた(図11)。



図10 かかえ込み跳びの手を突き放すタイミングは？



図11 手よりも前に足をつこう

表5 跳び箱運動単元最後の4人の思い

のん(女)
かかえ込み跳びができなくて悔しい。でも開脚跳びはピシッと跳べてうれしかった。オレンジBOXで台上前転もできた。6年生でもっと上手になって、先生に報告したい。
そう(男)
開脚後転をしておもしろかった。ゆう(男)に教えた。2人ともできるようになった。
わか(女)
最初は4段も跳べなかったけど、今では5段で跳べる。みき(女)が「手の位置」、のの(女)が「もうちょっと前に」とアドバイスをくれたおかげです。
えま(女)
さや(女)たちと「もっとこうしたらいい」とかアドバイスができてよかった。開脚跳びは前を向いてできたので、4年生より進歩できた。かかえ込み跳びは6年でするときに、手を前につきたい。

5. 授業の考察

5. 1. 走り高跳び～目指せ！High Jumper～

5BHJS指数が一人一人の目標となり、その目標の達成に向けて意欲的に取り組めた。パーの方も紐を

用いたことにより、誰も怖がることはなく、思い切って踏み切っていた。

授業の実際でも述べたが、第4時の課題について、踏み切り手前の動作と助走とは別にして考える必要があった。

わか（女）とえま（女）に関しては、最終記録が目標に達しなかったものの、「6年生でも取り組みたい」という思いや伸びを感じていることから、この単元を好意的に終えていることがわかる。

5. 2. 投の運動～力の限り スロー×スロー～

投げることが個人の活動になってしまい、上手だった子どもは、問いを深めるというよりは、感覚で投げていくという感じになってしまった。もちろん、その感覚を言葉にさせるようにしたが、話せるのは一部の子どもであった。よってその子どもの言葉を大切にしていって、共有させながら単元を進めるようにした。運動量も確保したいが、投げ方の気付きも話し合いたい。たけ（男）のように、友だちが投げる前に自然と声をかけられることはすてきなことであった。このような関係づくりが大切である。

投げ方では、身体全体を使った投球動作を身に付け、より遠くにボールを投げられるようになってほしいと考えて設定した課題により、投げる方と反対の足を力強く出し、腕をムチのように振って投げられるようになった。しかし、腕を振るときにバックスイングから振るということを意識させていけば、より大きく投げられたと思う。準備運動で“横からの姿勢で腕を振って投げる”というのを取り入れ、声をかけていけばよかった。

ノリックアウトでは、当たったことが目に見えて分かり、ブルースローやスピードマンでは、遠さや速さが自分でも分かりやすかった。

ただこの単元だけでボールを遠くに投げられるようになったかという点、そう（男）（表3）のように飛距離の伸びを感じられずに終わった子どもも3人いた。記録としての伸びを感じさせたいと考え測った数値であったが、6時間だけでは伸びるまではいかなかった。動きとして“どのようにしたら何ができるようになったか”という省察性の部分で、もっと感じられるようなフィードバックをする必要があった。

5. 3. 跳び箱運動～目指せ！ビッグエアー～

横跳び越しのひねりは、想像以上の効果をもたらした。90° ができたら180°、180° ができたら270° という風に、どんどんひねりを加えようと、手の着き方や空中での身体のひねり方に着目し、楽しんだ。跳び箱は“障害物”ではなく、跳び越すための“補助具”という思いをもたせることができた。よって、開脚跳びができなかった4人の子ども（のんとわかを含む）も1時間で跳び越せるようになった。

課題については、5年生で取り組みせたい跳び越し方があり、切り返し系の中に回転系を混ぜたのだが、このことにより、かかえ込み跳びが全員達成できずに終わってしまった。横跳び越しから入ったのだから、切り返し系を主にして、かかえ込み跳びに時間をかけられれば良かった。

のん（女）たち4人とも、友だちとかわりながら運動に取り組むことができた。投の運動では、自分一人で運動を繰り返すことが中心になっていた子どもが多かったが、本単元では「どうすればいいの？」と聞いたり、「こんな跳び越し方をやってみたよ」とできるようになったことを友だちに伝えたり共有する場面が見られた（図10）。



図10 こうしてみたら跳び越せたよ

6. 成果と課題

学習課題を明確にすることにより、どの時間もその課題に向かって運動に取り組むことができた。3つの単元ともに、身体の部位を意識した課題が特徴的であり、そこに意識して運動に取り組めたように感じる。

場や教具の工夫については、走り高跳びの5BHJS指数や紐のバー、投の運動のDIYのノリックアウトや場ごとのレベル、跳び箱運動のクッションや安心した場などにより、運動が苦手な子ども一人一人がそれぞれの目標に向かって、活動を停滞させることなく取り組むことができた。

子ども同士がかわる場面を意図的に設定していれば、もっとアドバイスが活発に行われたはずである。個人種目単元だからこそ、より聞き合える場や時間が必要だったと考える。子ども自身が課題を解決するための話し合いが、活動と同じくらいおもしろいと思えるような時間になるように、子ども同士のかかわりの方法の研究も深めていきたい。

参考文献

小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編
文部科学省
加賀谷熙彦 麓信義 編著（1989）「小学校教育のための体育学概論」杏林書院